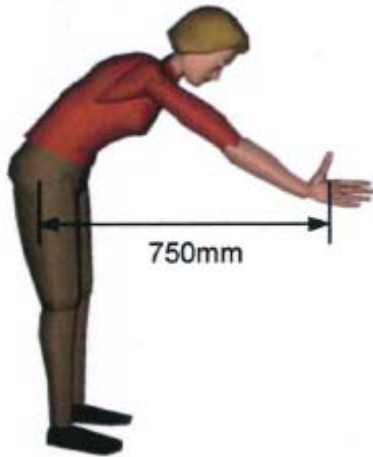


## ERGONOMISCHE HINWEISE

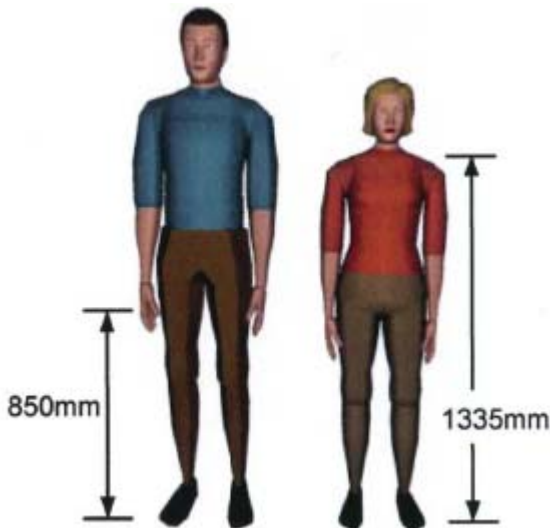
### 1. Reichweiten

#### a) Horizontal



- <500 mm für kontinuierliche Arbeiten
- Max. 750 mm für kurzzeitiges, beidhändiges Arbeiten

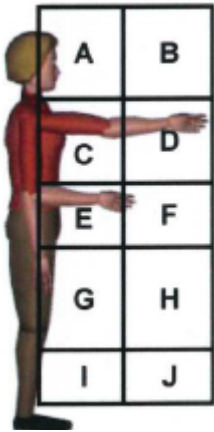
#### b) Vertikal



- Empfohlener Arbeitsbereich zwischen 850 mm und 1350 mm
- Überkopfarbeit weniger als 50% der Taktzeit, um eine ausreichende Erholung sicher zu stellen

## ERGONOMISCHE HINWEISE

### 2. Heben und Senken



Heben und Senken in kg

A=7 B=3

C=13 D=7

E=15\* F=10

G=13 H=7

I=7 J=3

Im Allgemeinen gilt:

- Heben mit einer Hand max. 5kg
- Heben mit zwei Händen max. 15kg (\*)

Tipps zum Heben von Lasten:

- Vermeiden Sie Verdrehen beim Heben oder Tragen
- Halten Sie die Last nahe am Körper
- Benutzen Sie Hilfsmittel bei Bauteilen über 3kg

### 3. Handkräfte (empfohlene Kräfte in N)

